

DESEMBER 2011



# BVD

## Berita vimala Dharma



**Sajian Utama**

- 4 **Liputan** Raker PVVD
- 6 **BVD Kecil** Hiking
- 7 **Wisdom** To Be A Great Winner
- 9 **Inspirasi** Filosofi Tangga
- 12 **Ayo Berbagi Cerita** British Airways Menentang Rasis
- 14 **Buddhis Menulis** Mari Belajar
- 15 **Spritful Drizzle** Buah Kesemek
- 19 **Share** Tindakan, Sang Pembeda
- 22 **Profil** Tim formatur PVVD
- 24 **Motivasi** Kisah Wortel, Telur, dan Kopi
- 26 **Cerita Mini** Sang Peniru Ulung
- 28 **Tips** Tameng Alami Tangkal Flu
- 29 **Renungan** Kisah Ny. Eunice Chew
- 32 **Resensi** Pay It Forward dan 20 Kesulitan dalam Kehidupan
- 34 **Artikel** Agama Buddha Sebagai Semangat Hidup
- 37 **About** Mamaku, Monster Baik Hati
- 39 **Lirik Lagu** Hadirkan Cinta

**Lain-Lain**

- 2 Daftar Isi
- 3 Dari Redaksi
- 40 Birthday
- 41 Kuis
- 42 Info BVD



**SUSUNAN REDAKSI****Pelindung :**

Pesamuhan Umat Vihara Vimala  
Dharma

**Redaksi :****Pemimpin Redaksi :**

Intan Vandhery

**Humas :**

Jojo, Julian

**Editor :**

Intan, Susan

**Layouter :**

Jordan

**Reporter & Publikasi :**

Lidya

**Cover :**

SugataYANG Photography

**BVD Kecil :**

Yen-Yen, Angel, Sheren

**Kontributor BVD :**

Hendry Filcozwei Jan, Willy Yanto  
Wijaya, I Ketut Sujarwo, Herman Su,  
Peter Lim, Selfi Parkit, Hendra Lim

**No. Rekening Bank**

BCA – 282.150.9442

a/n Ratana Surya Sutjiono

**Dicetak oleh**

K-Ink

Namo Buddhaya,  
Tak terasa ya sudah bulan Desember.  
Tak lama lagi kita akan menuju ke  
tahun 2012. Karena itu, redaksi BVD  
mengangkat tema “semangat” untuk  
edisi 141 kali ini. Dari semangat,  
timbul kepercayaan diri dan  
keyakinan. Semangat juga tak akan  
pernah habis bila sering dimunculkan.  
Selain itu, di bulan Desember ini, kita  
juga merayakan hari Ibu.

Tak terasa juga nih kepengurusan  
PVVD periode 2011-2012 sudah  
berjalan selama 6 bulan. Untuk itu,  
sudah dipersiapkan tim formatur  
untuk pemilihan ketua baru. Dalam  
BVD edisi 141, ada profil para tim  
formatur, artikel, liputan, cerita  
motivasi, dan masih banyak lagi.

Bila ada saran dan kritik untuk  
BVD dan tim redaksi, langsung  
saja hubungi kami melalui no. HP  
redaksi atau email. Tim redaksi juga  
membuka peluang bagi yang ingin  
berbagi artikel untuk BVD. Semoga  
BVD dapat memberikan pengetahuan  
dan manfaat sehingga kita dapat maju  
dan berkembang.

Ayo semangat... Kita pasti bisa ☺  
SELAMAT HARI IBU ^^ LOVE YOU  
MOM

Be happy ☺  
Mettacittena  
**REDAKSI**

# RAKER PVVD

PVVD mengadakan rapat kerja pada tanggal 19 November-20 November 2011. Acara diselenggarakan di Villa Istana Bunga. Pukul 19.30 WIB, semua sampai di tempat dan langsung makan sambil nonton bola sebentar. Pukul 20.00 WIB, dimulai presentasi divisi oraksi, pendidikan, penerbitan, dan kesenian. Setelah mendengarkan presentasi dari 4 divisi tersebut, selanjutnya adalah games dan dilanjutkan sharing dengan ko Hendra Lim alias ko Momink. Di sesi ini, dijelaskan tentang organisasi yang berkinerja tinggi. BBQ merupakan



acara puncak malam ini. Semua sangat menikmati.

Di hari kedua, pukul 06.00 WIB semua sudah bangun. Bersih-bersih diri sebentar, lalu senam pagi yang diiringi dengan lagu. Lalu, saat yang ditunggu-tunggu, yaitu sarapan. Setelah kenyang, kebaktian pun dimulai dan

dilanjutkan dengan presentasi divisi medkom, kebaktian, pelayanan kasih, perpustakaan, bursa, kakak asuh, dan terakhir taman putra. Semua koordinator memaparkan program kerja, progres selama 6 bulan kemarin, dan yang akan dilakukan ke depannya. Peserta dan BPH juga memberikan saran-saran dan kritik mengenai presentasi tiap divisi yang bertujuan untuk mengetahui dan menunjang kegiatan yang akan dilaksanakan.

Selanjutnya sharing dengan ko Robert. Di sesi ini, ko Robert mengajak semua untuk berpelukan dan dibagi kelompok untuk menceritakan apa yang disukai, yang tidak disukai, dan cerita masa kecil. Ko Robert berbagi tentang PVVD. PVVD merupakan keluarga yang selalu ada dan sangat berarti. Hari sudah siang dan terasa lapar, waktunya untuk makan siang



Acara terakhir adalah games simulasi

proposal. Di simulasi ini, kita diminta untuk membuat satu acara. Terdapat 8 pos, yaitu pos perlengkapan, survey, ketua, pembicara, perizinan, sponsor,

informasi, dan polisi yang harus dikunjungi tiap kelompok agar acaranya dapat berjalan lancar. Kita diberi waktu 31 hari untuk menyelesaikan semuanya. Semua bermain dengan gembira dan semangat. Setelah itu, proposal acara yang telah dibuat dipresentasikan dan mengemukakan kesan-kesan yang didapat. Foto bersama dan beres-beres menjadi penutup rapat kerja PVVD kali ini.



### MARS PVVD

Dengarlah hai semua... Pekik kemenangannya bergema di nusantara  
Kau lah pemuda bangsa  
Bersatu dalam sikap, dalam tekad bersama  
Generasi muda Buddhis majukan Buddha Dharma

Singsingkanlah lenganmu, bekerja dan berkarya  
Ayunkan trus langkahmu di jalan Tri Ratna  
Bangkitkan semangatmu, baktikanlah karyamu  
Bagi nusa bangsa negara... Jayalah PVVD...

## HIKING

Tanggal 27 November 2011, taman putra Vidyasagara mengadakan hiking bersama ke Hutan Jayagiri. Acara dimulai pukul 07.00 dengan kebaktian bersama. Kemudian dilanjutkan dengan *briefing* dan pembagian transportasi. Kami ke lokasi menggunakan 2 angkot dengan perjalanan selama setengah jam lebih. Sesampainya di lokasi, kami masuk ke pintu masuk Hutan Jayagiri 1. Hawa, pemandangan serta suasananya sungguh enak dan sejuk. Kami melewati berbagai macam rintangan, seperti jalan licin, lubang, tanjakan serta pohon yang tumbang.



Sesampainya di pos pertama, kami beristirahat sejenak sambil makan makanan ringan. Setelah tenaga kita berkumpul kembali, kami melanjutkan perjalanan yang masih jauh. Selama perjalanan kita saling menjaga satu dengan yang lainnya karena jalannya licin dan curam. Kami pun mengingatkan satu dengan yang lain agar berhati-hati. Disini kami bisa belajar menjaga satu dengan yang lain dan melatih kepedulian kita.

Perjalanan ini sangat melelahkan tetapi terbayarkan oleh keindahan hutan serta sungai. Di lokasi ini kami juga dapat melihat galian gua belanda. Wow ! Sungguh indah. Sesampainya di pos 2 kami kembali beristirahat untuk mengembalikan energi kami. Tak lama setelah beristirahat kami melanjutkan perjalanan yang hampir sampai. Kemudian kami melewati jalan setapak yang lumayan kecil dan sisinya terdapat banyak rumput dan pohon yang tinggi.

Tak disangka perjalanan kami terhambat oleh pohon berduri yang menghalangi jalan dan kami harus memotongnya terlebih dahulu agar kami dapat lewat tanpa ada satu pun yang terkena durinya. Akhirnya perjalanan kami selesai dan waktunya kembali ke rumah sungguh pengalaman yang tak terlupakan.

## TO BE A GREAT WINNER

*"All right Mister, let me tell you what winning means... you're willing to go longer, work harder, give more than anyone else."* VINCE LOMBARDI.

Di era yang serba kompetitif ini, yang eksis, survive dan progressive adalah orang – orang yang benar – benar kreatif, inovatif atau professional. Disamping itu, selain keuletan dibutuhkan, semangat yang pantang menyerah atau *Never – Never Give Up* juga merupakan modal utama harus selalu dikembangkan. *"If any thing goes bad, I did it. If anything goes semi-good, we did it. If anything goes really good, then you did it. That's all it takes to get people to win football games for you."* PAUL "BEAR" BRYANT. Pemenang sejati adalah pemenang yang senantiasa mengerti / memahami betul dalam pemanfaatan peluang / kesempatan yang timbul dan semuanya diawali dari :

1. **LINGKUNGAN.** Kapan dan dimanapun berada, dia benar – benar menyadari dan mengerti dengan siapa dia berkomunikasi serta berkordinasi. Melalui orang – orang ini, semua peluang / kesempatan yang diraih, langsung dimanfaatkan seoptimal mungkin untuk menjadi prospek yang menguntungkan. *Life consists not in holding good cards but in playing those you hold well.* JOSH BILLINGS
2. **KELEMAHAN DAN KEKUATAN.** Pemenang sejati, tahu betul KAPAN harus maju dan KAPAN pula harus mundur. Setiap kelemahan dan kekuatan yang dimiliki, di manfaatkan semaksimal mungkin. Apapun yang akan diawali, langkah – langkah yang akan dilalui, telah terprediksi dengan akurat sehingga persentase kegagalan adalah minimal sekali. *"Strength does not come from physical capacity. It comes from an indomitable will."* MAHATMA GANDHI
3. **KEJUJURAN.** Dalam kondisi apapun, Pemenang sejati tidak akan menghalalkan cara – cara illegal untuk meraih impian atau target. Atau tidak akan lari dari realita untuk menghindari kerugian. Prinsip dasar adalah kejujuran. Tanpa adanya kejujuran maka apapun yang akan diperjuangkan, akan menjadi sia – sia atau tamat. *We tell lies when we are afraid... afraid of what we don't know, afraid of what others will think, afraid of what will be found out about us. But every time we tell a lie, the thing that we fear grows stronger.* ~ Tad Williams

4. **KOMPETISI.** Bagi si Pemenang sejati, pesaing adalah partnership salah satu media yang ter – efektif untuk mengasah atau meningkatkan potensi dalam bertarung. Ini sama ibaratnya dengan sparing partner bagi seorang petarung (\* Boxer) untuk meningkatkan kemampuan / potensi diri. Dengan adanya pesaing, keprofesionalisme akan ter – asah semakin tajam. *If you're not making mistakes, you're not taking risks, and that means you're not going anywhere. The key is to make mistakes faster than the competition, so you have more changes to learn and win.* JOHN W. HOLT
5. **SERIOUS DAN FOKUS.** Apapun yang dikerjakan, baik yang besar maupun yang kecil, keseriusan dan kefokusannya harus diutamakan. Kalaupun gagal, kegagalannya akan bisa diminimalkan. Umumnya, keberhasilan akan selalu berada dalam genggaman jika kedua kondisi (\* Keseriusan dan kefokusannya) ini dimiliki. *"Most people have no idea of the giant capacity we can immediately command when we focus all of our resources on mastering a single area of our lives."* ANTHONY ROBBINS
6. **KEYAKINAN DIRI.** Jika yakin bisa terselesaikan dengan baik maka hasilnya akan sesuai dengan harapan. Tetapi jika tidak dimiliki keyakinan diri ini (\* Self confidence) maka apapun yang dikerjakan, baik yang mudah maupun yang susah atau yang kecil maupun yang besar, hasilnya tidak akan optimal atau gagal. *Confidence can get you where you want to go, and getting there is a daily process. It's so much easier when you feel good about yourself, your abilities and talents.* DONALD TRUMP

Selamat mencoba dan semoga menjadi A Great Winner dalam pertempuran apapun juga.



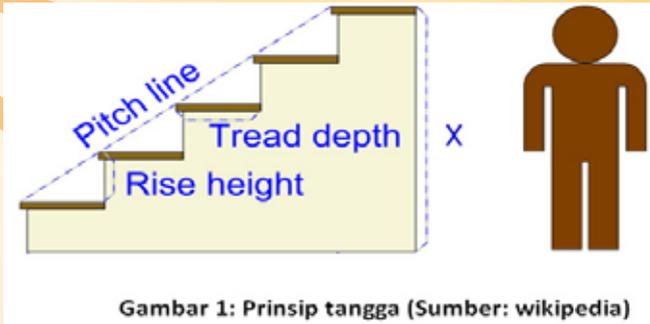
*Kesuksesan yang paling besar dalam hidup adalah bisa bangkit kembali dari kegagalan*

## FILOSOFI TANGGA

Pernahkah anda berpikir bagaimana manusia MAMPU membangun menara-menara pencakar langit yang tingginya mencapai ratusan meter? bagaimana manusia membuat pesawat ulang-alik yang super kompleks? Atau bagaimana manusia menciptakan komputer super canggih yang konsep dasarnya hanya *on* dan *off*, dan masih banyak karya agung lainnya. Tidakkah anda penasaran? Hmm... Ini sangat menarik bukan? padahal kita semua tahu bahwa manusia adalah makhluk kecil (ukurannya saja tidak lebih besar dari gajah). Bagaimana mungkin makhluk yang begitu kecil bisa menciptakan gedung-gedung dan mesin-mesin yang berukuran raksasa?

Karena penasaran, saya melakukan penelitian kecil untuk mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan di atas. Bagaimana manusia melakukannya? Kan kemampuan manusia terbatas? How?? Setelah mencari sekian lama, akhirnya saya menemukan jawabannya. Saya menemukan terdapat sebuah kesamaan dari prestasi-prestasi yang dicapai oleh manusia di atas. Semua prestasi di atas tidaklah dicapai begitu saja, tetapi melalui sebuah perjalanan yang cukup panjang. Mereka semua menggunakan prinsip yang sama untuk menghasilkan karya-karya agung tersebut. Prinsip yang cukup sederhana tetapi sangat luar biasa ini saya namakan **filosofi tangga**. Saya menyadari prinsip ini ketika melihat sebuah tangga, oleh karena itu saya beri nama filosofi tangga 😊

Anda semua tentu mengenal benda yang namanya tangga. Benda ini terdapat di hampir semua bangunan yang bertingkat. Tangga adalah alat yang digunakan oleh manusia untuk menghubungkan lantai rendah dengan lantai yang lebih tinggi. Alat ini sangat sederhana, tetapi prinsip dan filosofi yang terkandung di dalamnya sangat luar biasa. **Gambar 1** menunjukkan cara kerja dari sebuah tangga. Pada gambar, anda dapat melihat bahwa tinggi manusia adalah sama dengan X. Mungkin ini adalah **batas tinggi maksimum lantai yang dapat dipanjat oleh manusia**. Itu pun anda pasti butuh usaha yang tidak sedikit untuk memanjat lantai setinggi badan anda. Dengan kata lain, **jika ada lantai yang lebih tinggi dari X, anda tidak akan mampu lagi untuk memanjatnya**.



Gambar 1: Prinsip tangga (Sumber: wikipedia)

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan manusia hanyalah sebesar  $X$ , tidak peduli sekuat apapun usaha anda, anda tetap tidak akan mampu memanjat lantai setinggi  $2X$ . Namun, manusia itu sangat pintar, mereka menciptakan sebuah alat bernama tangga untuk menghadapi masalah ini. Prinsipnya sangat sederhana, **manusia memang tidak bisa memanjat lantai setinggi  $2X$  dengan satu langkah, tetapi hal tersebut menjadi SANGAT mungkin dengan membaginya menjadi beberapa langkah.**

Dalam contoh **Gambar 1** di atas, manusia membagi  $X$  menjadi 5 langkah sehingga satu langkah menjadi sama dengan  $0,2X$ . Jadi, untuk memanjat lantai setinggi  $2X$ , hanya diperlukan 10 langkah dengan masing-masing langkah sebesar  $0,2X$ . Karena batas maksimum manusia adalah  $X$ , memanjat lantai setinggi  $0,2X$  sebanyak 10 langkah menjadi sangat mudah. Dengan cara yang sama, manusia bahkan bisa memanjat lantai setinggi  $100X$ , atau bahkan tak terhingga.

**Anda dapat melihat bahwa hanya dengan prinsip yang sederhana ini, potensi manusia yang hanya sebesar  $X$  menjadi hampir tak terhingga.** Inilah prinsip yang digunakan oleh para ilmuwan dan para insinyur untuk merancang dan membangun bangunan pencakar langit atau pesawat luar angkasa. Mereka mengerti bahwa kemampuan manusia adalah terbatas, namun kemampuan mereka menjadi tidak terbatas jika dikembangkan secara bertahap. Para ilmuwan dan insinyur telah mengembangkan teknologi untuk merancang gedung dan pesawat luar angkasa sejak puluhan tahun bahkan ratusan tahun yang lalu. Mereka mengembangkan teknologi ini secara bertahap, dari generasi ke generasi hingga tercapailah teknologi yang dapat anda lihat dan anda kagumi hari ini.

Anda juga dapat memanfaatkan filosofi ini untuk merancang dan mengembangkan hidup anda. Anda dapat menggunakan filosofi ini untuk mencapai hal-hal yang sebelumnya menurut anda adalah sesuatu yang mustahil. Saya berharap setelah mengerti filosofi ini, anda semua tidak akan pernah lagi mengucapkan kata-kata seperti 'aku tidak bisa' karena ini adalah kata-kata yang menurut saya sangat tidak layak diucapkan oleh orang yang memiliki potensi tak terhingga. Prinsip ini juga dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang super rumit. Kuncinya adalah apapun masalah yang anda hadapi, cobalah pecah masalah tersebut menjadi bagian-bagian yang lebih kecil. Kita semua tidak dilahirkan untuk menyelesaikan masalah yang rumit. Tapi kita semua tentu dapat menyelesaikan masalah yang sederhana. Sangat mudah bukan?

Akhirnya sampai juga kita pada kata penutup. Untuk menutup artikel ini, saya punya sedikit pesan untuk para pembaca 😊

*The best knowledge and practices in the world mean nothing when they are left in text books and don't enter the mind.*



*Dengan memiliki keyakinan, keuletan, dan keberanian,  
tidak ada hal yang tidak berhasil dilakukan di dunia ini*

*British Airways* Menentang Rasis

Pada sebuah penerbangan *British Airways* dari Johannesburg, seorang wanita Afrika Selatan setengah baya berkulit putih mendapati dirinya duduk di sebelah seorang pria kulit hitam. Dia menelepon petugas awak kabin dan mengeluh tentang tempat duduknya.

“Apa yang menjadi masalah Nyonya?” tanya petugas.

“Tidak bisakah kau melihat?” dia berkata. “Kau memberiku tempat duduk bersebelahan dengan penumpang berkulit hitam ini! Saya tidak tahan duduk bersebelahan dengan manusia menjijikkan ini, carikan saya tempat duduk yang lain!”

“Harap tenang Nyonya” jawab pramugari. “Penerbangan ini sangat penuh hari ini, tapi saya beritahu Anda, apa yang dapat saya lakukan. Saya akan pergi dan memeriksa untuk melihat apakah kami masih memiliki kursi di klub atau kelas utama.”

Wanita sombong itu menatap sinis pada pria kulit hitam di sampingnya (tanpa peduli banyak penumpang di sekitarnya).

Beberapa menit kemudian pramugari kembali dengan kabar baik, dan menyampaikan kepada wanita berkulit putih yang sedang menatap orang di sekelilingnya dan tersenyum dengan sangat arogan itu.

“Nyonya, sayang sekali, seperti yang saya prediksi semua tempat duduk di kelas ekonomi sudah penuh. Saya sudah bicara dengan direktur layanan kabin, dan klub juga penuh. Namun, kami memiliki satu kursi kosong kelas utama.”

Sebelum wanita itu memiliki kesempatan untuk menjawab, pramugari melanjutkan “Ini merupakan hal paling luar biasa yang pernah terjadi. Menaikkan kelas tempat duduk seorang penumpang. Dan untuk itu, saya harus mendapatkan izin khusus dari sang kapten.

Namun, mengingat keadaan tidak biasa ini, kapten merasa bahwa ini keterlaluan jika seseorang dipaksa untuk duduk di samping orang yang menjijikkan.”

Lalu sang pramugari berpaling kepada pria kulit hitam duduk di sebelah wanita itu, dan berkata:

“Tolong kemasi barang-barang Anda Tuan, sebuah kursi kelas utama menanti Anda.”

Seketika itu juga, orang-orang di sekitar pramugari yang mendengar perkataan pramugari itu, langsung melakukan *standing ovation* (memberi penghormatan dengan berdiri) dan bertepuk tangan mengiringi pria berkulit hitam yang sedang berjalan menuju kelas utama.

“Orang akan melupakan hal-hal yang kau katakan, orang akan melupakan hal-hal yang telah kau lakukan, tapi orang tidak bisa melupakan apa yang kau perbuat karena mereka merasakannya.”

Catatan:

Salut buat kapten dan pramugari *British Airways* dengan tindakan beraninya dan menentang tindakan rasistis.

Sumber: Kaskus



**Mari Belajar**

*Sea Games* ke-26 baru saja berakhir. Penulis bukanlah pengamat olahraga. Namun ramainya pemberitaan media massa, mau tidak mau, penulis juga menyaksikan dan membaca berita olahraga di *Sea Games* ini.

Banyak pelajaran yang bisa dipetik dari perhelatan akbar ini. Mulai dari tuan rumah yang terlihat “tidak siap” sampai sportivitas.

Ketika menjelajah dunia maya, ada 2 hal yang menarik perhatian saya. Pertama berita dan video youtube pertandingan silat antara Dian Kristanto (Indonesia) vs Anothai Choopeng (Thailand). Judul beritanya : Aksi Gigit Pesilat Indonesia. Kedua, berita berjudul, “Rahmad Darmawan: Maaf, Saya Gagal Jalankan Tugas.”

Dua berita dengan reaksi pembaca sangat bertolak belakang. Dian yang dicela karena dinilai tidak sportif (selalu menghindar seolah tak mau bertanding, bersembunyi di belakang wasit, dan menggigit bahu lawan). Sportivitas luar biasa yang ditunjukkan RD, yang secara terbuka meminta maaf (yang selama ini nyaris tak pernah diucapkan pejabat publik).

Karya: Hendry Filcozwei Jan, pengasuh rubrik BM & ABC, Bandung



*Anggaplah segala permasalahann sebagai pelajaran,  
pujian sebagai peringatan untuk mawas diri*

(Artikel berseri: Memetik hal positif dan nilai pembelajaran dari Negeri Sakura)

## BUAH KESEM EK

Di musim gugur, sekitar bulan Oktober-November di Jepang, di beberapa ruas jalan, Anda mungkin akan menemukan sebuah pohon berbuah lebat, buah-buah bersemburat dalam warna jingga menggelantung. Buah ini adalah buah kesemek, yang dalam bahasa Inggris disebut persimmon, dan dalam bahasa Jepang disebut 柿 (kaki). Menurut sejarah, buah ini berasal dari Tiongkok dan kemudian menyebar ke Korea, Jepang, dan bahkan saat ini sudah ditanam di California, Eropa Selatan, Selandia Baru, bahkan Israel. Varietas-varietas baru pun terus dibudidayakan, dan saat ini 90% produksi seluruh dunia dihasilkan di Asia Timur (Cina, Jepang, Korea).

Ketika belum matang, buah kesemek ini agak keras dan memiliki rasa sepat yang luar biasa. Walaupun sudah dipetik, apabila dibiarkan beberapa waktu, buah ini perlahan akan menjadi semakin matang dan menjadi agak lembek, dan ketika sudah sangat matang, rasa sepatnya hilang dan menjadi manis sekali. Pertama kali memakan buah ini, karena ketidaktahuan, penulis selalu menyantap buah ini dalam kondisi manis bercampur sedikit rasa sepat. Ternyata buah ini paling bagus dimakan ketika sudah menjadi lembek dan berwarna jingga tua! Tidak heran, seorang bhiksu Zen bernama Mu Qi (abad ke-13) pernah melukis enam buah kesemek, dan menuliskan syair bahwa seyogianya menjalani hidup bagaikan buah kesemek, ketika masih muda penuh dengan rasa sepat dan tidak bisa dimakan; tetapi ketika menjadi semakin tua dan matang, menjadi manis dan berguna untuk nilai kemanusiaan.

Kembali lagi ke topik utama mengenai buah kesemek di Jepang, ada hal menarik yang selalu penulis amati setiap tahun di musim gugur ketika pohon kesemek berbuah sangat lebat. Hal menarik ini adalah tidak adanya orang yang sembarangan memetik buah kesemek yang bergelantungan hingga keluar pekarangan rumah si empunya pohon kesemek. Kalau di Indonesia, pohon

mangga yang ada di samping pekarangan rumah penulis, yang buahnya masih belum begitu matang saja sudah habis dicuri oleh tangan-tangan jahil. Bagaimana bisa orang-orang Jepang tidak tergoda untuk memetik (baca: mencuri) buah-buah kesemek yang bergelantungan ini? Padahal di supermarket, buah kesemek ini harganya lumayan mahal, bisa 80-100 yen per buah (meskipun buah kesemek yang ada di supermarket ini biasanya yang tipe berukuran besar dan kualitas A).

Perlu ditekankan disini bahwa berbeda dengan contoh kasus pohon mangga di Indonesia, pohon kesemek sekali berbuah biasanya sangat sangat lebat, bisa puluhan bahkan ratusan buah, dan banyak sekali yang tampak terlalu matang bahkan hingga membusuk dan tidak dipetik oleh si empunya pemilik pohon. Masuk akal donk kalau kita berpikiran daripada matang hingga membusuk dan jatuh ke tanah, bukanlah lebih baik kalau kita petik dan makan? Namun, herannya di Jepang, tidak ada (atau kalau pun ada, sangat jarang sekali) tangan-tangan jahil sembarang memetik buah kesemek milik orang lain. Ini hal yang sangat penulis kagumi dan heran, bagaimana bisa orang Jepang seperti itu? Mungkin salah satu alasannya adalah sistem edukasi (pendidikan) sejak dini baik di dalam lingkungan keluarga dan juga di sekolah. Sejak kecil, orang Jepang diajarkan untuk tidak menyusahkan/ menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang lain. Dan prinsip ini tertanam hingga dewasa dan akhirnya menjadi *mindset* berperilaku masyarakat secara umum.

Hmm, baiklah, tentu saja menghindari mengambil benda yang bukan miliknya adalah hal yang baik.. akan tetapi bagaimana dengan buah-buah kesemek yang dibiarkan hingga membusuk oleh pemiliknya? Mengapa tidak dipetik saja dan dibagi-bagikan kepada orang lain? Ini juga adalah hal yang sangat penulis heran dan bertanya-tanya. Atau kalau tidak ingin dibagikan, kenapa tidak dijual saja misalkan ke supermarket untuk mendapatkan ekstra duit? Mungkin ada beberapa kemungkinan alasan.. si pemilik pohon sudah memakan terlalu banyak buah kesemek dan merasa eneg (bosan) dan malas mengurus sisa

buah yang masih banyak bergelantungan di pohon; atau mungkin karena susah memanjat buat memetik buah yang tumbuh di dahan-dahan bagian atas; atau kadang penulis lihat ada burung-burung yang suka menyantap buah kesemek yang sudah matang dan lembek – apakah pemilik pohon ingin berbagi buah kesemek untuk burung?; atau pemilik pohon sengaja membiarkan buah-buah kesemek bergelantungan untuk sebagai dekorasi pekarangan rumah?

Entahlah, mungkin setiap pemilik pohon kesemek mempunyai alasannya tersendiri yang berbeda-beda. Akan tetapi, bukankah buah-buah yang membusuk tersebut menjadi mubazir/sia-sia? Beberapa alternatif yang terpikirkan oleh penulis antara lain:

1. Diawetkan, dijadikan manisan, atau diolah jadi aneka produk makanan. (Hal ini ternyata sudah cukup intensif dilakukan, karena ada banyak produk manisan dari buah kesemek, juga ada yang namanya hoshigaki (buah kesemek yang dikeringkan), juga bahkan ada yang dimanfaatkan/ diolah menjadi obat-obatan – ekstrak rasa sepat dari buah kesemek)
2. Buah yang sudah telanjur busuk, penulis pikir dapat dijadikan bahan baku untuk diolah menjadi bio-etanol atau bio-fuel lainnya sebagai bahan bakar, bisa bekerjasama dengan lab riset yang ada di universitas-universitas (mungkin hal ini juga sudah dilakukan oleh orang Jepang??)
3. Nah, kalau alasan pemilik pohon membiarkan buah kesemek menggantung hingga membusuk karena malas memanjat/ susah memetik; atau kalau mau berbagi dengan burung (padahal toh buah yang membusuk jumlahnya jauh jauh melebihi kapasitas konsumsi burung); atau karena sudah eneg dengan buah kesemek; penulis sangat siap menampung sekaligus membantu memetikkan buahnya, he..he. Akan tetapi, tentunya penulis sendiri tidak akan sanggup memakan habis ratusan/ ribuan buah yang ada.. dan lalu kepikiran alangkah baiknya kalau buah-buah ini dibagi-bagikan untuk para tuna-wisma yang hidupnya hanya beralaskan kertas karton. Kita mungkin bisa membentuk semacam “Persimmon Heart Foundation” atau apapun

itu, yang akan meng-koordinir pengumpulan dan distribusi buah kesemek untuk mereka yang hidupnya kurang beruntung, seakan setahun sekali mereka pun bisa mencicipi manisnya buah kesemek dan kepedulian dari sesama. Dengan begitu, pemilik pohon kesemek juga mendapatkan kesempatan baik untuk menanam kebajikan. Akan tetapi, karena jumlah tuna-wisma di Jepang tidaklah banyak, tentu buah kesemek masih akan tersisa sangat banyak. Alternatif lain yang penulis rasa bisa dilakukan adalah dengan membagikan gratis ataupun menjual buah kesemek yang siap disantap (plus bumbu rujak/ manisan) di jejalanan sambil penggalangan dana untuk kegiatan sosial. Bukankah dengan begitu, akan tercipta masyarakat yang semakin harmoni dan penuh rasa kepedulian dengan sesama?

Demikian sedikit pemikiran/ corat-coret tulisan dari penulis. Komentar/ opini dari pembaca dapat dilayangkan ke [willy\\_yanto\\_wijaya@yahoo.com](mailto:willy_yanto_wijaya@yahoo.com), atau [willyyanto.wordpress.com](http://willyyanto.wordpress.com).



Pohon kesemek yang berbuah sangat lebat.



Buah kesemek varietas Fuyu (warna jingga cerah artinya belum begitu matang).

## TINDAKAN. SANG PEMBEDA

Tanpa pengorbanan, tak akan ada pengorbanan —Transformers

Sulit untuk menemukan jejak awal manusia suka mencari jalan singkat menuju keberhasilan. Ada yang menipu. Barang palsu dibilang asli, barang lama dibilang baru. Ada yang tega menyikut kiri kanan tanpa peduli akibat buruk yang dihadapi orang yang disikut. Sopir angkot di hampir seluruh kota di Indonesia adalah sebuah contoh nyata yang amat telanjang tentang ketidakpedulian kepada orang lain, bersama rekan mereka para sopir bus. Menyogok sudah tentu barang halal di negeri ini. Polisi, lurah, bahkan dosen juga disogok agar urusan jalan. Semua perbuatan itu nafasnya sama saja. Tidak mau berkeringat, hanya ingin jalur cepat. Hasilnya amat mudah ditebak. Sebagian ada yang berhasil, tetapi cuman sekejap. Sebagian lagi gagal lebih cepat, bahkan sampai stress dan akhirnya gila. Penyakit ingin cepat sukses tetapi tak mau mengeluarkan keringat apalagi sampai mengotori tangan sifatnya akut dan membahayakan. Berbahaya bukan hanya di tingkat individu, tetapi juga di tingkat global. Dunia menjadi semakin terancam jika semakin banyak energi negatif dihasilkan dari upaya – upaya negatif mengejar keberhasilan cepat.

Penyakit akut lainnya adalah menghantui diri dengan ketakutan karena kegagalan. Keberhasilan dan kegagalan adalah dua saudara kembar yang saling membutuhkan. Sukses hadir karena telah menaklukkan kegagalan. Kegagalan hadir untuk membuat kesuksesan berbuah lebih manis. Yang tak pernah gagal, tak pernah kalah, tak pernah jatuh jadi tak pernah tahu bagaimana rasanya bangkit dan menang. Mewarisi sebuah kemenangan jauh lebih mudah dibandingkan mewarisi sebuah kegagalan. Warisan kegagalan yang ditaklukkan tanpa disadari membuat manusia makin maju dan berkembang meninggalkan mereka yang berdiam tenang dalam kemenangan dan alpa bahwa setiap saat kegagalan siap menjatuhkan mereka. Pertapa Siddhartha gagal dalam upaya pertama mencapai kesempurnaan karena bertapa menyiksa diri selama enam tahun. Sadar karena ia gagal, ia mengubah cara dan metodenya. Bukan saja berhasil menjadi sempurna dan menjadi Buddha, Ia juga menemukan cara-cara salah dalam berlatih sehingga Ia bisa mengajarkan cara yang benar. Itulah kegagalan dan keberhasilan. Sama-

sama saling menumbuhkan. Sama-sama saling melengkapi. Menginginkan keberhasilan tanpa mengalami kegagalan sama dengan ingin menikmati durian tanpa membelah buahnya. Bukan saja tak ada hasil yang dicapai, tetapi itu juga namanya gila. Mau berhasil tapi tak mau berusaha apalagi tak mau jatuh, itu yang disebut super gila.

Tak mau berkeringat dan mengotori tangan serta takut gagal dua-duanya berakar kepada hampanya semangat. Tanpa semangat, tak akan ada tindakan apapun juga. Ia punya peran maha penting dalam menentukan perbedaan. Semangat adalah energi tindakan. Tindakan menentukan hadir atau hampanya semangat. Tapi satu yang sudah jelas dan pasti, tanpa tindakan tak akan ada perubahan. Tanpa tindakan, mengharapkan hasil sama dengan orang mengharap hujan di tengah siang bolong di padang pasir. Sia-sia, malah mati karena mengharap. Daripada mati mengharap, memulai tindakan kecil jauh lebih mulia. Ia senada dengan pepatah kuno nan bijak dari Konfusius. Sabdanya, "perjalanan sejauh 1000 mil dimulai dengan 1 langkah." Mudah untuk dipahami bahwa yang ia maksud adalah tak akan ada tujuan yang tercapai, jika tidak ada tindakan untuk memulai. Walau hanya satu langkah, langkah itu adalah langkah pembedaan. Langkah awal sekaligus tindakan.

Wujud nyata adalah tindakan. Meski kecil, tindakan berbuah perbedaan. Tindakan kecil tidak masalah, asal terus dilanjutkan dan diperjuangkan. Ada dua kata kunci agar tindakan berbuah keberhasilan. Tentu saja yang dimaksud adalah tindakan-tindakan benar, bukan keliru dan menyimpang.

Yang pertama adalah tekun. Berikutnya adalah gigih. Tekun punya makna terus melanjutkan tindakan yang sama berulang-ulang. Gigih bermakna maju terus tanpa takut. Di saat tekun dan gigih bersatu, hasilnya energi yang luar biasa. Pertapa Siddhartha tekun berlatih selama enam tahun. Ia gigih untuk menemukan cara mengatasi penderitaan. Meskipun latihannya salah dan berbuah derita karena menyiksa diri, namun energi tekun dan gigih terus bersamaNya. Di saat ia menyadari metodenya keliru, ia segera mengubahnya. Dan sekali lagi, ia menemukan kekeliruan karena bertindak. Di saat metode dan cara baru telah ditemukan, tebak apa yang tidak berubah. Tepat sekali. Tekun dan gigih. Metode benar bersanding dengan tekun dan gigih benar-benar menghasilkan perbedaan yang luar biasa. Pertapa Siddhartha berhasil menembus tabir rahasia alam semesta, mengerti dengan jelas Empat Kebenaran Mulia dan menjadi Buddha.

Bukankah indah mengetahui bahwa Buddha, guru kita telah memberikan contoh yang demikian nyata. Metode, tekun dan gigih.

Tekun punya arti yang sederhana. Meski sederhana, ia bisa memberi perbedaan yang besar. Belajar tekun, harus berguru kepada kura-kura. Ia berjalan lambat, tapi yang pasti ia terus berjalan karena setiap langkah memiliki arti. Bukan langkah besar yang memberi makna bagi sang kura-kura, tapi setiap inci jalan yang ia bisa lalui yang berbuah semakin dekatnya ia kepada tujuan. Meski kadang harus berhenti, perjalanan kembali dilanjutkan hingga akhirnya tujuan terakhir telah tiba. Itu makna tekun. Memang sederhana, tetapi membutuhkan energi dan semangat tuk melakukannya.

Gigih juga artinya sederhana. Kembali belajar kepada kura-kura, jika tekun artinya terus melangkah meski seinci, gigih berarti menghadapi setiap tantangan yang menghadang di depan langkah satu inci tersebut. Jalan tak selamanya mulus. Ia bergelombang, berlubang, dan tinggi. Itu hanyalah tantangan, bukan penghalang. Tekun adalah energi melakukan hal terus menerus, gigih adalah energi tak habis-habis untuk menghadapi semua tantangan yang bisa membuat perjalanan ketekunan berhenti. Berhenti karena tantangan itu bahaya. Ingat, ketika Anda berhenti karena tantangan, kegagalan memiliki Anda. Berbeda dengan berhenti untuk istirahat sejenak. Berhenti karena tantangan mengundang seribu satu alasan hadir dan memenangkan kemalasan. Berhenti sejenak untuk beristirahat berarti mengumpulkan energi untuk menambah energi gigih. Gigih menghadapi setiap tantangan dengan segala macam cara positif hingga tantangan tak lagi menjadi penghalang. Perjalanan dilanjutkan, dan keberhasilan menjadi buah manisnya.

Niattak pernah cukup untuk menghantarkan kepada keberhasilan. Pasangan sejati niat adalah tindakan. Berdua mereka membuat pencapaian – pencapaian hebat di dunia menjadi nyata. Listrik, bolham, kamera, pesawat terbang dan ribuan bahkan tak terhitung banyaknya lagi hal-hal baik telah hadir di dunia karena perpaduan antara niat dengan tindakan. Tindakan meski kecil, mudah dan sederhana membawa dampak yang luar biasa karena mendapatkan energi tekun dan gigih. Ingat, TEKUN dan GIGIH.

Tak terasa kepengurusan PVVD periode 2011-2012 sudah berjalan selama 6 bulan. Untuk itu, dibentuklah Tim Formatur untuk calon ketua selanjutnya. Berikut profil tim formatur kali ini.

Nama : Loe I Warsono

TTL : Tegal, 13 Agustus

Jurusan : Desain Komunikasi Visual  
Universitas Komputer Indonesia  
(UNIKOM)

Hobi : Mendengarkan musik, baca buku,  
nonton film komedi, jalan-jalan, makan  
makanan yang manis, dan masih banyak  
lagi loh.....

Kalimat Motivasi :

- Sadari Apa Yang Sudah Diselesaikan dan Apa Yang Belum Dilakukan oleh Diri Sendiri.
- *Just Do It.*
- *At Least in A Day, I must Do Good Kamma and Make Other People Feel Happy.*



Nama : Robin Halim

TTL : Medan, 4 Juni 1990

Jurusan : Desain Interior  
Universitas Kristen Maranatha

Hobi : *Photography*

Kata motivasi:

- *Work your Hardest,*
- *Think your smartest,*
- *Dream your biggest,*
- *Be your greatest,*
- *Love your fullest,*
- *Smile your brightest.*

Nama: Alvin Sebastian Kurnia  
 TTL : Cianjur, 4 September 1990  
 Jurusan : Manajemen 2008  
 Universitas Katolik Parahyangan  
 Hobi : basket, fotografi, jalan-jalan, tidur  
 Kata motivasi: "*experience is the best learning*"



Nama : Ferdy Mulyadi  
 TTL : Sukabumi, 19 Oktober 1990  
 Jurusan : Teknik Informatika 2008  
 Universitas Katolik Parahyangan  
 Kata motivasi: "*Yes, you can (do it)....*"

Nama : Robert  
 TTL : Pekanbaru, 3 Mei 1989  
 Jurusan : Teknik Elektro 2007  
 Universitas Kristen Maranatha  
 Hobi : Olahraga  
 Kalimat Motivasi : *Smooth seas do not make a skillful sailor*



## Kisah Wortel, Telur, dan Kopi

Seorang anak mengeluh pada ayahnya mengenai kehidupannya dan menanyakan mengapa hidup ini terasa begitu berat baginya. Ia tidak tahu bagaimana menghadapinya dan hampir menyerah. Ia sudah lelah untuk berjuang. Sepertinya setiap kali satu masalah selesai, timbul masalah baru.



Ayahnya, seorang koki, membawanya ke dapur. Ia mengisi 3 panci dengan air dan menaruhnya di atas api. Setelah air di panci-panci tersebut mendidih. Ia menaruh wortel di dalam panci pertama, telur di panci kedua dan ia menaruh kopi bubuk di panci terakhir. Ia membiarkannya mendidih tanpa berkata-kata. Si anak membungkam dan menunggu dengan tidak sabar, memikirkan apa yang sedang dikerjakan sang ayah. Setelah 20 menit, sang ayah mematikan api.

Ia menyisihkan wortel dan menaruhnya di mangkuk, mengangkat telur dan meletakkannya di mangkuk yang lain, dan menuangkan kopi di mangkuk lainnya.

Lalu ia bertanya kepada anaknya, “Apa yang kau lihat, nak?” “Wortel, telur, dan kopi” jawab si anak. Ayahnya mengajaknya mendekat dan memintanya merasakan wortel itu. Ia melakukannya dan merasakan bahwa wortel itu terasa lunak. Ayahnya lalu memintanya mengambil telur dan memecahkannya. Setelah membuang kulitnya, ia mendapati sebuah telur rebus yang mengeras.

Terakhir, ayahnya memintanya untuk mencicipi kopi. Ia tersenyum ketika mencicipi kopi dengan aromanya yang khas. Setelah itu, si anak bertanya, “Apa arti semua ini, Ayah?”

Ayahnya menerangkan bahwa ketiganya telah menghadapi ‘kesulitan’ yang sama, melalui proses perebusan, tetapi masing-masing

menunjukkan reaksi yang berbeda. Wortel sebelum direbus kuat, keras dan sukar dipatahkan. Tetapi setelah direbus, wortel menjadi lembut dan lunak. Telur sebelumnya mudah pecah. Cangkang tipisnya melindungi isinya yang berupa cairan. Tetapi setelah direbus, isinya menjadi keras. Bubuk kopi mengalami perubahan yang unik. Setelah berada di dalam rebusan air, bubuk kopi merubah air tersebut.

“Kamu termasuk yang mana?,” tanya ayahnya. “Ketika kesulitan mendatangimu, bagaimana kau menghadapinya? Apakah kamu wortel, telur atau kopi?” Bagaimana dengan kamu? Apakah kamu adalah wortel yang kelihatannya keras, tapi dengan adanya penderitaan dan kesulitan, kamu menyerah, menjadi lunak dan kehilangan kekuatanmu.”

“Apakah kamu adalah telur, yang awalnya memiliki hati lembut? Dengan jiwa yang dinamis, namun setelah adanya kematian, patah hati, perceraian atau pemecatan maka hatimu menjadi keras dan kaku. Dari luar kelihatan sama, tetapi apakah kamu menjadi pahit dan keras dengan jiwa dan hati yang kaku?.”

“Ataukah kamu adalah bubuk kopi? Bubuk kopi merubah air panas, sesuatu yang menimbulkan kesakitan, untuk mencapai rasanya yang maksimal pada suhu 100 derajat Celcius. Ketika air mencapai suhu terpanas, kopi terasa semakin nikmat.”

“Jika kamu seperti bubuk kopi, ketika keadaan menjadi semakin buruk, kamu akan menjadi semakin baik dan membuat keadaan di sekitarmu juga membaik.”

“Ada raksasa dalam setiap orang dan tidak ada sesuatupun yang mampu menahan raksasa itu kecuali raksasa itu menahan dirinya sendiri”

*Sang Peniru Ulung*

Kami sedang santai menonton TV di ruang tamu. Jessica, istriku sedang mencari *channel* acara yang cocok untuk semua usia. Kami harus selektif, karena Visakha, putriku yang berusia 5 tahun, cepat sekali meniru apa saja yang ia saksikan dan dengar, terlebih dari TV.

Kami berusaha untuk selalu menemaninya saat menyaksikan TV agar tontonan tidak berdampak buruk pada Vey. Kami bersyukur, nilai-nilai yang kami tanamkan jadi kebiasaan yang membentuk karakternya.

\* \* \* \* \*

“Mama, maafin Vey-Vey ya? Tadi waktu Mama dan Papa pergi, Vey tak sengaja memecahkan vas bunga” kata Vey. Mama tersenyum, “*Nggak* apa sayang. Tangan Vey terluka *nggak*? Mama *nggak* marah kok. Asal Vey jujur dan berjanji lain kali lebih hati-hati” Mama memeluk Vey.

Aku tersentuh menyaksikan pemandangan ini. Apa yang kami ajarkan, memang ia jalankan. Meminta maaf bila berbuat salah, berkata jujur, bilang tolong jika minta bantuan, mengucapkan terima kasih bila dibantu atau diberi sesuatu, dan berperilaku sopan kepada siapa saja.

\* \* \* \* \*

Jessica sudah berangkat kerja sejak pukul 07.00, aku sedang mengedit naskah sebuah buku yang sudah mendekati *deadline*. Sialnya, satu bab hasil editan-ku lenyap tak berbekas. Entah virus apa yang menyerang komputerku. Untungnya (masih untung ya?), hanya satu bab yang hilang. Yang lain sudah ku-*backup* ke *flashdisk*.

Hari ini wajahku jadi tak seceria biasanya, tanpa senyum, meski aku mengajari Visakha agar selalu tersenyum. Tapi ternyata teori tak semudah praktik. Hmmm... harusnya aku lebih menghayati makna *sabbe sankhara anicca* (segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal).

Aku keluar kamar dan berjalan ke dapur untuk mengambil minum. Vey belum berangkat ke sekolah, ia sedang asyik menggambar. Aku bisa melihat Vey, ia hanya menoleh sekilas ke arahku. Aku yakin Vey bisa menangkap sinyal bahwa Papa-nya sedang tidak ingin diganggu.

“Vey, tolong ambilkan majalah Info Komputer di atas meja” aku berteriak dari dapur. “Ya... Pa.” Sebentar saja Vey sudah ada di sampingku dengan majalah yang kupinta. Aku mengambilnya sambil tetap meminum kopi dan memandang ke luar jendela.

Vey diam, tidak kembali ke ruang tamu. “Terima kasih” kata Vey. Aku tersentak dan menoleh. “Wow... Vey menyindir Papanya” batinku. Aku teringat peristiwa dulu. Aku mengambil tas yang terjatuh dari pengendara motor yang lewat di depan rumah. Pengendara itu mengambil tas dari tanganku tanpa mengucapkan terima kasih. Justru aku yang mengucapkan terima kasih sebagai sebuah sindiran.

“Vey, maafkan Papa ya?” kataku. “Wajah Papa kok cemberut?” Lalu ia melanjutkan “Vey, kita harus selalu tersenyum” Visakha menirukan ucapanku. Aku tertawa. “Kamu memang peniru ulung Vey” batinku. “Terima kasih ya?” kataku dengan tulus. “Terima kasih sudah mengambilkan majalah dan telah mengingatkan Papa.” Aku memeluk Vey lalu mengecup pipinya.



*Orang yang mau mengakui kesalahan dan memperbaikinya  
dengan rendah hati akan dapat meningkatkan  
kebijaksanaannya*

## 'Tameng' Alami Tangkal Flu

Memasuki musim penghujan, salah satu penyakit yang paling sering diderita adalah flu dan demam. Jenis-jenis makanan di bawah ini direkomendasikan oleh profesor gizi di Culinary Institute of America, Suki Hertz untuk dikonsumsi ketika sarapan agar kekebalan tubuh meningkat.

### **Jeruk**

Jeruk mengandung vitamin C dan mengandung antioksidan yang kuat tapi rendah kalori.

### **Telur**

Kuning telur merupakan sumber yang baik dari mineral yang mendukung sistem kekebalan tubuh. Protein dalam putih telur memiliki kandungan yang sangat tinggi. Untuk memberikan sistem kekebalan tubuh yang baik, gabungan antara telur panggang, bayam dan tomat mungkin bisa dicoba.

### **Tahu**

Tahu adalah protein yang lengkap. Olahan dari kedelai ini merupakan sumber kalsium dan asam lemak omega-3. Semua kandungan yang ada dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

### **Pepaya**

Pepaya memiliki kandungan zat anti-inflamasi atau anti radang. Pepaya juga sumber yang sangat baik dari vitamin C. Pepaya mengandung beta karoten, sebuah phytonutrisi yang dapat dirubah menjadi vitamin A dalam tubuh Anda dan menjaga mata dan kelembaban kulit.

### **Kiwi**

Kiwi mengandung antara 90 dan 110 miligram vitamin C. Buah ini mengandung mineral yang penting untuk meningkatkan kekuatan otot dan saraf. Kiwi sangat baik untuk meningkatkan kekebalan tubuh karena mengandung flavonoid dan karotenoid sebagai antioksidan yang membantu kesehatan pernafasan, dan jantung.

### **Keju lembut**

Keju mengandung selenium, antioksidan kuat yang dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh.

**KISAH NY. EUNICE CHEW**

“Berusahalah untuk selalu menjadi pihak pertama yang menunjukkan cinta dan perhatian Anda kepada orang lain. Jangan menuntut perhatian dan cinta mereka untuk diperlihatkan lebih dahulu. Itulah satu-satunya cara yang saya ketahui untuk ke luar dari kegelapan hidup,” demikian dikatakan Ny.Eunice Chew (52 tahun), salah satu finalis pemilihan Ibu Teladan se-Singapura beberapa tahun yang lalu.

Diadopsi oleh pasangan Teochew yang kaya-raja dan sudah memiliki seorang putra tapi masih ingin punya anak perempuan, maka masa kanak-kanak Chew dipenuhi kemewahan. Liburan keluarga sering dilewatkan di luar negeri. Pasangan Teochew menyayangi putrinya dengan cara mereka. Menurut cerita Chew, mereka adalah produk pendidikan kuno yang tidak mengenal pelukan kepada anak-anak untuk meyakinkan mereka dari waktu ke waktu bahwa orangtua menyayangi anak-anak.

Akibatnya, Chew tumbuh menjadi wanita yang haus kasih sayang. Ia menikah pada usia 17 tahun dengan seorang pegawai transportasi yang bangkrut. Dari pria itu diharapkannya akan datang kasih sayang yang dicarinya. Ternyata ia menikah dengan pria yang suka menyiksa istri. Perkawinan itu bertahan lima tahun, dikaruniai dua anak. Tak lama setelah bercerai, ayah angkat Chew wafat karena sakit. Pembagian warisan menimbulkan pertikaian di dalam keluarga besar Teochew. Akhirnya Chew ternyata tidak kebagian apa-apa selain kewajiban mengurus ibu angkatnya yang sudah buta dan lumpuh.

Chew menjual susu coklat Milo untuk menyambung hidupnya. “Ini pengalaman pertama saya harus bekerja mencari uang. Setiap malam saya menangis karena tidak mengerti berbisnis. Apa yang harus dikatakan dan bagaimana mengatakannya?”, kata Chew dalam wawancara kepada harian Singapura *The Straits Times*.

Ia bertahan dua tahun di pekerjaan itu. “Bagaimanapun susahnya saya mendapatkan uang, saya selalu memastikan bahwa ibu mendapat ayam goreng dan ikan setiap hari. Dia memang buta dan lumpuh, tetapi dia membantu saya mengurus anak-anak sehingga saya bisa bekerja mencari uang,” katanya. Ia kemudian ganti pekerjaan, menjadi koki

sebuah toko makanan. Sekitar dua tahun kemudian ganti lagi menjadi penjual pakaian. Setiap hari ia membopong empat kantong penuh berisi baju untuk dijual. Tentu saja dengan menumpang kendaraan umum.

Pada waktu bersamaan, ia menambah pekerjaannya dengan dua hal lain, yaitu menjadi makelar rumah dan mobil bekas, serta memanfaatkan bakatnya di bidang seni. Setiap malam Chew mendesain beberapa pola kain untuk sebuah perusahaan garmen di Jepang. Lumayan pendapatannya. Tapi akhir 1970-an, pasar retail tekstil melemah, Chew beralih menjadi pelayan restoran. Beberapa lama kemudian meningkat jadi pimpinan pelayan dan kemudian menjadi manajer untuk bidang seni. “Ketika itu saya mulai sering terbang ke luar negeri untuk bernegosiasi dengan artis-artis terkenal agar mereka tampil di restoran saya. Sementara itu, saya tetap meneruskan pekerjaan sambilan yang dulu, yaitu menjual rumah dan mobil, baik yang baru maupun bekas pakai.”

Chew kemudian berhasil mengumpulkan uang cukup banyak untuk mendirikan bisnis sendiri di bidang perlengkapan mode, tetapi dua asistennya kemudian membawa pergi semua tabungannya. “Ketika itu saya sedang sangat membutuhkan uang karena ibu berkali-kali masuk-keluar rumah sakit. Hidup saya yang tadinya sudah enak, harus mulai dibangun lagi dari nol. Betapa bodohnya saya mempercayai mereka dengan uang sedemikian banyak,” kata Chew. Sempat terlintas pikiran untuk bunuh diri, tetapi bagaimana nasib anak-anak kelak? “Saya bersyukur memiliki teman-teman yang memberi dukungan moral dan bahkan meminjamkan uang. Atas bantuan mereka, saya berhasil melewati kesulitan.”

Chew sekarang memiliki penghasilan besar dari merawat orang-orang Indonesia yang berduit, yang sedang dirawat di Singapura karena baru melahirkan atau sedang terbaring di rumah sakit. Ia juga menjalankan bisnis yang amat menguntungkan juga, yaitu membuat dan menjual tonik tradisional Tiongkok. Chew menambah kegiatannya dengan menjadi konsultan tanpa bayaran bagi kaum istri yang menderita karena suaminya tidak setia, dan bagi orang-orang yang lama menderita sakit, atau berpenyakit tak tersembuhkan. “Hidup telah mengajarkan saya bahwa selalu ada jalan ke luar dari setiap kesulitan. Pasti ada solusi yang masuk akal,” kata Chew. “Yang Anda butuhkan adalah waktu untuk menenangkan

diri, mengatasi gejala emosi, dan melangkah setapak demi setapak.”

Ia menyarankan kepada mereka yang menghadapi kesulitan, agar menulis daftar kesulitan itu pada sehelai kertas. Kemudian bacalah apa yang ditulis itu, dan tanyakan pada diri sendiri, ‘Apa hal terkecil yang dapat saya lakukan hari ini untuk mengatasi kesulitan itu?’ “Gelindingkan batu-batu karang yang kecil dari hidup Anda, sampai akhirnya Anda punya kekuatan untuk mendorong batu karang yang besar.

Saya melihat orang-orang yang sakit berusaha keras untuk bisa hidup. Dunia ini berubah terus sepanjang waktu. Anda tidak tahu apa yang akan terjadi besok. Maka jangan sakiti hati siapapun. Selalu pertimbangkan perasaan orang lain terlebih dahulu, bukan perasaan Anda sendiri. Kita memang cenderung untuk melihat sisi buruk orang lain, walaupun karakter mereka mungkin 99 persennya baik, hanya satu persen yang buruk. Mengapa tidak bersabar dengan memberikan mereka waktu untuk menunjukkan yang 99 persen itu?

Di pagi hari, Anda dapat membuatkan minuman panas untuk keluarga Anda, dan duduk menemani mereka beberapa menit, kemudian memeluk dan mencium mereka sebelum semuanya pergi ke tempat kerja atau ke sekolah. Sekitar 10 menit sebelum tidur malam setiap hari, berkumpul bersama keluarga untuk berbagi cerita mengenai peristiwa sepanjang hari tadi.



*Jika enggan mengerjakan hal kecil, maka kita pun akan sulit menyelesaikan tugas yang besar*

## PAY IT FORWARD



Saat terlintas keraguan apakah mungkin perbuatan baik yang kecil dan sederhana yang kita lakukan kepada orang lain akan mampu mempengaruhi kehidupan mereka, mungkin Film "PAY IT FORWARD" bisa menjadi pendorong yang memberikan kita semangat untuk selalu tidak jemu-jemu berbuat baik kepada orang lain.

Kisahny bercerita tentang seorang anak umur delapan tahun bernama Trevor yang berpikir jika dia melakukan kebaikan kepada tiga orang disekitarnya, lalu jika ke tiga orang tersebut meneruskan kebaikan yang mereka terima itu dengan melakukan kepada tiga orang lainnya dan begitu seterusnya, maka dia yakin bahwa suatu saat nanti dunia ini akan dipenuhi oleh orang-orang yang saling mengasihi. Dia menamakan ide tersebut: "PAY IT FORWARD"

Singkat cerita, Trevor memutuskan bahwa tiga orang yang akan menjadi bahan eksperimen adalah mamanya sendiri (yang menjadi single parent), seorang pemuda gembel yang selalu dilihatnya di pinggir jalan dan seorang teman sekelas yang selalu diganggu oleh sekelompok anak-anak nakal.

Terkesan dengan apa yang dilakukan oleh Trevor, seorang wartawan mengatur agar Trevor bisa tampil di Televisi supaya banyak orang yang tergugah dengan apa yang telah dilakukan oleh anak keci l ini. Saat kesempatan untuk tampil di Televisi terlaksana, Trevor mengajak semua pemirsa yang sedang melihat acara tersebut untuk BERSEDIA MEMULAI DARI DIRI MEREKA SENDIRI UNTUK MELAKUKAN KEBAIKAN KEPADA ORANG-ORANG DI SEKITAR MEREKA agar dunia ini menjadi dunia yang penuh kasih.

Namun umur Trevor sangat singkat, dia ditusuk pisau saat akan menolong teman sekolahnya yang selalu diganggu oleh para berandalan. Selesai penguburan Trevor, betapa terkejutnya sang Mama melihat ribuan orang tidak henti-hentinya datang dan berkumpul di halaman rumahnya sambil meletakkan bunga dan menyalakan lilin tanda ikut berduka cita

terhadap kematian Trevor. Trevor sendiri pun sampai akhir hayatnya tidak pernah menyadari dampak yang diberikan kepada banyak orang hanya dengan melakukan kebaikan penuh kasih kepada orang lain.

Mungkinkah saat kita terkagum-kagum menikmati kebaikan Tuhan di dalam hidup kita, dan kita bertanya-tanya kepada Tuhan bagaimana cara untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepadaNya, jawaban Tuhan hanya sesederhana ini: "PAY IT FORWARD to OTHERS around YOU (Teruskanlah itu kepada orang lain yang ada disekitarmu) "



Judul : 20 Kesulitan dalam Kehidupan

Penerbit : PT Jing Si Mustika Abadi Indonesia

Penerjemah : Suryanti Zhu, S. Psi

Penata Letak&Sampul : Benny Lo

Kita menemui banyak kesulitan ketika kita berhubungan dengan urusan duniawi dan lebih banyak lagi kesulitan ketika kita mempelajari ajaran-ajaran Buddha.

Beberapa kesulitan terletak pada pelaksanaan ajaran Buddha yang telah dipelajari, mengucapkan kata-kata yang sopan, dan kesulitan lain yang barangkali paling besar adalah membuat pikiran tetap tulus dan penuh hormat.

Kesulitan-kesulitan ini telah Buddha tunjukkan dalam "20 Kesulitan dalam Kehidupan" di bab 12 dari 42 bagian.

## Agama Buddha Sebagai Semangat Hidup

oleh: Y.M. Uttamo Thera

**K**ehidupan yang selalu berubah serta penuh dengan perbedaan antara keadaan seseorang dengan orang yang lain, seringkali menimbulkan kejengkelan, kecemburuan dan putus asa. Sering kali kita menyesali, mengapa orang lain lebih bahagia daripada kita, padahal tingkah laku mereka tidak lebih baik daripada kita. Kita yang telah berusaha berbuat baik, penderitaan malah sering mengikuti seperti bayangan kita sendiri. Perasaan kita kadang lebih hancur bila kita mengingat penderitaan seakan lebih sering terjadi pada kita dibandingkan pada orang lain. Hal semacam ini juga terjadi dalam kehidupan kampus, rasanya kita telah lebih banyak belajar untuk persiapan ujian, kenapa orang yang lebih tidak siap menghadapi ujian sering memperoleh nilai yang hampir sama, bahkan kadang sama atau malah melebihi nilai kita.

Namun, sebagai seorang umat Buddha, kita tidak diajar oleh Sang Guru Agung untuk menyalahkan pihak lain atas kesulitan kita. Semua penderitaan dan masalah kehidupan pasti ada penyebabnya. Setiap orang memiliki penyebabnya masing-masing. Oleh karena itu, sungguh tidak tepat bila dalam diri kita masih juga muncul kejengkelan, iri hati terhadap kebahagiaan orang lain, bahkan amat keliru kalau kita sampai putus asa, patah semangat hidup dalam menghadapi perubahan yang terus terjadi dalam kehidupan. Buddha Dhamma telah sempurna dibabarkan. Buddha Dhamma memberikan jalan untuk memperoleh kebahagiaan. Buddha Dhamma juga menguraikan cara untuk mempertahankan kebahagiaan yang kita alami.

### SETIAP MAHLUK MEMILIKI KELEBIHAN DAN KEKURANGAN

Sang Buddha sejak hampir tiga ribu tahun yang lalu telah mengerti dan menyadari bahwa kehidupan ini memang selalu berisikan perbedaan, saling bertolak belakang. Perbedaan dalam dunia ini malah sering diibaratkan sebagai saudara kembar. Artinya, kita tidak mungkin hanya menerima satu sisi dan menolak sisi yang lainnya. Kita hanya mau menerima sisi kebahagiaan saja dan menolak sisi yang berisikan penderitaan. Tidak bisa. Tidak mungkin. Kita pasti menerima keduanya.

Menerima kedua kenyataan hidup ini sering membuat pikiran kita menjadi tidak seimbang. Kadang pikiran merasa senang, tetapi tidak jarang pikiran menjadi sedih. Sungguh sulit untuk bertahan pada pikiran yang penuh kebahagiaan. Permasalahannya sekarang, adakah sistem yang dapat mempertahankan pikiran akan selalu bahagia walaupun kita harus menerima kenyataan bagaimanapun juga? Ada. Buddha Dhamma yang telah dibabarkan sempurna oleh Sang Guru Agung Buddha Gotama mampu memberikan jalan kebebasan menuju kebahagiaan sejati.

Bila diamati, kondisi bahwa segala sesuatu selalu berubah ini adalah merupakan hakekat kehidupan. Perubahan itu sendiri adalah netral, tidak menyedihkan maupun menggembirakan. Munculnya perasaan suka maupun duka dalam menghadapi perubahan itu adalah hasil pikiran kita sendiri. Oleh karena itu, tidak mungkin kita mampu mengubah dunia. Hal yang mampu kita lakukan adalah mengubah cara berpikir kita sendiri. Cara berpikir yang salahlah yang membuat kita menderita karena kita terlalu mengharapakan kenyataan dapat berubah sesuai dengan keinginan kita. Makin besar keinginan mengubah kenyataan, makin besar pula penderitaan dan kekecewaan yang akan dirasakan. Kenyataannya, kita pasti akan berpisah dengan segala yang dicinta dan bertemu dengan hal-hal yang dibenci. Karena itu, kita hendaknya mengubah cara berpikir agar mampu menerima kehidupan ini sebagaimana adanya.

Dalam pergaulan dengan sesama manusia, sering muncul benturan dan ketidakselarasan. Masalah ini juga timbul karena harapan tidak selalu sesuai dengan keinginan. Kita memiliki kekurangan, tetapi juga pasti ada kelebihan; sebaliknya orang lain di samping kelebihan, dia pasti mempunyai kekurangan pula. Kita semua sama, punya kelebihan dan kekurangan masing-masing.

#### CARA MENCAPAI KEBAHAGIAAN

Dalam Agama Buddha, terdapat tiga perbuatan baik yang dapat digunakan untuk memperbaiki tingkat kehidupan kita. Ketiga perbuatan itu adalah kerelaan (dana), kemoralan (sila) dan konsentrasi (samadhi). Ketiga jalan Ajaran Sang Buddha ini jika dilaksanakan terus dalam kehidupan akan membuat hidup kita lebih baik dan bahagia di dunia ini. Bahkan,

di kehidupan yang akan datang pun dapat terlahir di salah satu dari dua puluh enam alam surga.

Kerelaan (dana) adalah awal kebajikan. Kerelaan dapat berupa materi dan juga bukan materi. Pokok pemikiran latihan kerelaan ini adalah agar orang dapat memiliki pola pikir : Semoga semua makhluk berbahagia. Sebab, dengan pemikiran awal ini saja, kebencian, iri hati maupun kecemburuan akibat perbedaan dalam kehidupan akan dapat dilenyapkan. Kita bahkan ikut berbahagia atas kebahagiaan makhluk lain. Kita bersimpati dengan kebahagiaan orang lain. Kita menjadi orang yang mempunyai tingkat toleransi yang tinggi terhadap lingkungan. Dengan latihan kerelaan, kita berusaha menurunkan tingkat keinginan kita - bila memang tidak mampu mencapainya - agar sesuai dengan kenyataan yang sedang kita hadapi.

Kemoralan berintikan kedisiplinan. Latihan ini diawali dengan pelaksanaan Pancasila Buddhis. Isi Pancasila Buddhis adalah latihan pengendalian diri untuk tidak melakukan pembunuhan, pencurian, pelanggaran kesusilaan, berbohong dan mabuk-mabukan. Inti latihan ini adalah agar kita dapat meningkatkan kualitas diri kita. Meningkatkan disiplin diri. Menumbuhkembangkan disiplin diri diperlukan agar kita mampu mencapai harapan kita. Jadi apabila kedermawanan ditujukan untuk menurunkan harapan, disiplin diri ditujukan untuk meningkatkan sistem kerja agar tercapai target yang diharapkan.

Konsentrasi atau latihan meditasi ditujukan untuk mencapai ketenangan pikiran. Meditasi tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Meditasi adalah sarana untuk menenangkan pikiran agar dapat menyelesaikan masalah. Dengan memiliki ketenangan pikiran, kita dapat menentukan kapanakah kita harus menurunkan harapan kita; atau kapanakah kita harus meningkatkan sistem kerja kita. Ataukah, kapan saatnya untuk melakukan keduanya sekaligus, menurunkan harapan dan meningkatkan kinerja. Pemilihan ini membutuhkan ketenangan dan keseimbangan batin. Dengan memiliki kemampuan memberikan pilihan yang tepat, kita akan dapat meningkatkan kebahagiaan dalam hidup.

## Mamaku, Monster Baik Hati



Aku lahir dan tumbuh di keluarga yang cukup keras. Keras disini dimaksudkan dengan cara mendidik orang tuaku, terutama mama. Dari kecil, aku sudah diajari untuk hidup mandiri dan tidak terlalu tergantung sama orang lain. Semua yang kubutuhkan, harus kukerjakan sendiri. Mamaku tak mau aku menjadi anak yang manja. Karena itu, dia sangat keras dalam memberiku pengertian. Seringkali aku tak mengerti perasaan mama. Aku terkadang iri dengan teman-teman sebayaku. Mereka memiliki orang tua yang sangat

baik dan memenuhi segala permintaan anaknya. Saat itu, aku hanya berpikir bahwa orang tuaku pelit dan sangat memilih permintaanku. Aku tambah iri pada adikku paling kecil karena semua permintaannya diwujudkan. Lain halnya dengan diriku. Aku merasa dunia tidak adil, orang tuaku pilih kasih dan tidak mengerti perasaanku.

Selama 17 tahun, aku sangat takut sama mama dan tak berani untuk cerita padanya. Aku menggambarkan mama seperti monster, monster yang sangat cerewet, menakutkan dan bisa memakan siapa saja. Mama memang seorang ibu yang sangat mandiri dan kuat. Tapi karena aku kesal pada mama, aku sangat ingin jauh dari mama dan memutuskan untuk kuliah di luar kota. Aku tak mau dimarahi, dibanding-bandingkan, dan dikucilkan mama lagi. Aku ingin membuktikan pada mama bahwa aku bisa tanpa mama.

Seiring berjalannya waktu, semua pemikiran dan perasaanku terhadap mama berubah. Entah mengapa, aku baru sadar bahwa semua yang mama ajarkan sangat berguna bagi diriku, apalagi sekarang aku hidup sendiri dan otomatis harus mandiri. Aku baru sadar kalau aku sangat membutuhkan mama di sisiku. Mama tak seburuk seperti yang kubayangkan. Mama seorang ibu yang sangat sempurna dan sangat sayang pada diriku. Beliau melakukan semua dengan keras hanya untuk mendidik anaknya agar menjadi orang yang berguna. Sekarang, aku dapat mempraktekkan apa yang mama ajarkan dan sangat menolong

diriku. Dulu, makanan selalu tersedia dan tidak perlu berpikir makan apa dan dimana. Saat liburan pulang ke rumah, mama selalu bertanya “mau makan apa” dan mama akan membuat makanan kesukaanku. Mama tak pernah menuntuk banyak dariku. Tapi, aku sangat banyak menuntut mama.

Sampai suatu hari, aku mengunjungi sebuah keluarga yang memiliki 2 orang anak yang kurang normal. Anak pertamanya Tommy 19 tahun mengalami autis dan yang kedua Devi 14 tahun mengalami step. Hal itu membuat aku sangat terpukul. Aku sangat salut melihat orang tuanya yang sabar, kuat dan selalu sayang terhadap anak-anaknya tersebut. Mereka sama sekali tak menunjukkan penderitaan yang dialami dan kekecewaan terhadap anaknya. Disana aku merenung dan memposisikan diriku pada mereka. Aku sangat durhaka terhadap mama, padahal mama yang selalu memberiku semangat dan doa di setiap hari. Ternyata dibalik kerasnya mama, ada sisi lembutnya dan sangat penyayang. Mama selalu perhatian sehingga sering telepon dan bercerita. Setelah jauh, aku baru merasa ingin selalu dekat dengan mama. Aku ingin sekali bercerita kegiatan sehari-hari dengannya.

Aku sekarang merasa dunia sangat adil dan mamaku adalah monster yang paling baik hati di dunia ini. Monster yang telah memberi pelajaran berharga untuk anak-anaknya. Untuk mama, aku tak akan mengecewakannya dan membuat beliau bahagia. Aku sangat bersyukur atas apa yang kumiliki sekarang. Banyak hal tentang mama yang tak bisa diungkapkan lewat kata-kata. Mama, ibu yang sangat luar biasa.

Aku kangen mama. Aku ingin selalu di sisimu, ma.

Aku ingin mengatakan “AKU SAYANG MAMA”.

SELAMAT HARI IBU



Hadirkan Cinta  
Vocal: Iyed Bustami  
Cipt. Joky

Pernahkah kita renungi  
Tentang arah langkah dalam hidup ini  
Tebarkanlah cinta kasih di lubuk hati  
Agar bahagia terjadi

Sadarlah hai manusia  
Berpedoman yang benar agar bahagia  
Pancarkanlah cinta kasih pada sesama  
Agar bahagia dunia

\* Terkadang hati kita pun terpana  
Menatap kemilau dunia  
Terkadang suara hati pun meronta  
Rasakan palsunya dunia

Reff.  
Hadirkan cinta satukan rasa di dada  
Pancarkan kasih pada sesama  
Bahagia semesta  
Jauhkan diri dari amarah di hati  
Agar seluruh alam berseri  
Menyambut indahnya dunia ini





- 1 Tan Yong Bin  
Denny
- 2 Delia
- 3 Budianto K.
- 5 Dewi  
Hartawan
- 7 Djohari  
Andreas
- 8 Loo Shu Wen  
Mira L.  
Welsen
- 9 Dennie
- 10 Tahir
- 11 David
- 13 Andre  
Andry  
Hendrik
- 14 Fido  
Alfin
- 15 Winda

- 17 Alwin  
Vina V.
- 18 Susanti
- 20 Karen
- 21 Nita I.  
Bertha
- 22 Kristina Wijaya  
Adi
- 24 Christian  
Natalia  
Wina
- 25 Chris  
Stephanie NT.
- 26 Deisy
- 27 Handri  
Herman  
Sherly
- 28 Dennis
- 29 Cien-Cien
- 30 Philip
- 31 Hendry



Seorang pria duduk di sebuah taman dan merasa agak miskin. Dia melihat pria di sampingnya menarik segumpal uang sebesar Rp 5 juta keluar dari dompetnya.

Dia berbalik kepada orang kaya dan berkata kepadanya, "Saya memiliki bakat luar biasa, saya tahu hampir setiap lagu yang pernah ada."

Orang kaya tertawa.

Orang miskin berkata, "Saya berani bertaruh dengan semua uang yang Anda miliki dalam dompet Anda bahwa saya bisa menyanjikan sebuah lagu asli dengan nama wanita pilihan Anda di dalamnya."

Orang kaya tertawa lagi dan berkata, "OK, bagaimana tentang nama putri saya, Joanna Armstrong-Miller?"

Setelah itu, orang kaya pulang menjadi miskin. Orang miskin pulang menjadi kaya.

Lagu apa yang dia nyanyikan?

---

Jawaban Kuis BVD edisi 140 : 19 kata

Pemenang : Suardi\_Jambi

---

Kirimkan jawaban anda paling lambat tanggal 24 Desember 2011 dengan format :

**Quiz BVD\_Desember\_jawaban\_nama\_kota asal**

**via SMS ke : 085315158816**

**via email ke : redaksibvd@yahoo.com**

# AYO IKUTAN... me d k o m

**Berita Vimala Dharma**

## LOMBA Desain COVER BVD

Tema :

1. Cinta Kasih
2. Pikiran
3. Lembaran Baru

Syarat dan ketentuan:

1. Terbuka untuk umum
2. Cover dibuat ukuran A5
3. Karya sesuai tema yang ada dan belum pernah dipublikasikan
4. Terdapat logo BVD dan logo PVVD
5. Peserta wajib mengirim softcopy
6. Logo dapat diminta ke [redaksibvd@yahoo.com](mailto:redaksibvd@yahoo.com)
7. Semua hasil karya yang dikirim menjadi milik divisi Medkom PVVD

Contact Person :

redaksi bvd (0853-15158816)  
email [redaksibvd@yahoo.com](mailto:redaksibvd@yahoo.com)

Hasil karya paling lambat tanggal 22 Januari 2012.  
Pemenang akan diumumkan di BVD edisi 143 - Februari 2012.

## EVENT PVVD

1. Divisi bursa mengadakan lomba design jaket. Info lebih lanjut, hubungi Adi Wira (081927373922).
2. Divisi pelayanan kasih akan mengadakan bakti sosial pada tanggal 28-29 Januari 2012 di desa Cengklong, Tangerang. Disana akan ada penyuluhan kesehatan, pembagian sembako, bersih-bersih vihara, dan pemberian rak buku. Bagi yang ingin berdana dalam bentuk apapun dapat menghubungi Stevani (0857-22053345)
3. Bagi yang ingin magang di divisi PVVD 2011-2012, langsung aja hubungi pengurus PVVD.

### **KELUARGA BESAR PVVD**

*Mengucapkan  
Selamat menempuh hidup baru  
Hendri dan Sheila*

*Semoga selalu dalam lindungan TriRatna dan  
hidup berbahagia.*

### **REST IN PEACE**

### **KELUARGA BESAR PVVD**

*Turut Berduka Cita Atas Meninggalnya  
Alm. Bapak Untung Darsono  
dan  
Almh. Yuni Darsono*

*Semoga dengan kekuatan dari kebajikan selama hidupnya,  
almarhum/almarhumah akan mencapai kehidupan yang lebih baik.*

## **BUDDHA VACANA**

(Program Diskusi Agama Buddha)

Di Radio Mei Sen 92.1 FM  
(Bandung Suara Indah)

Setiap hari Selasa pukul 18.00 WIB

Majelis Buddhayana Indonesia  
Prop. Jawa Barat

## **BVD ELEKTRONIK**

[www.dhammadhammacitta.org](http://www.dhammadhammacitta.org)

### **JADWAL KEGIATAN DI VIHARA VIMALA DHARMA**

Kebaktian Pemuda	Minggu, pk. 08.00 WIB
Kebaktian Umum	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian GABI "Vidya Sagara"	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Remaja (12-16 tahun)	Minggu, pk. 10.00 WIB
Kebaktian Avalokitesvara	Rabu, pk. 07.00 WIB
Kebaktian Mahayana	Jumat (minggu I), pk. 18.00 WIB
Kebaktian Umum	Jumat, pk. 15.30 WIB
Kebaktian Uposatha	Tgl. 1 & 15 Lunar, pk. 07.00 WIB
Latihan Meditasi	Senin, pk. 18.00 WIB
Unit Bursa "Maitri Sagara"	Minggu, pk. 10.00-12.00 WIB
Unit Perpustakaan "Dharmaratna"	Minggu, pk. 10.00-13.00 WIB
Kunjungan kasih & Upacara Duka	CP : Irfan (081910111575)
Unit Kakak Asuh PVVD	Beasiswa untuk adik asuh
	CP : Mellin (085722155528)
Pemberkatan Pernikahan	

---

*Media Komunikasi :*

**Berita Vimala Dharma**, terbit sebulan sekali  
**Majalah Dinding Buchigarni**, terbit dua bulan sekali

**Pemuda Vihara Vimala Dharma**  
Jl. Ir. H. Juanda No. 5 Bandung 40116  
Telp. (022) 4238696  
E-mail : [redaksibvd@yahoo.com](mailto:redaksibvd@yahoo.com)